

Wenn Angst zum Problem wird

Die Psyche im Alter: Der Psychologe Arndt Linsenhoff räumt mit Vorurteilen auf und gibt Tipps

Von Constanze Werry

Die Vergesslichkeit nimmt zu, der Schlaf wird schlechter und alles wird beschwerlicher. Das ist ganz normal, wenn man die 60 überschritten hat. Doch zu den üblichen Alterserscheinungen gesellen sich gar nicht so selten auch psychische Probleme. Doch mit der Behandlung könnte es besser laufen. Das hat verschiedene Gründe, wie Arndt Linsenhoff, Diplom-Psychologe, Leiter von Pro Familia Heidelberg und Mitbegründer des Psychotherapie-Forums Heidelberg, weiß. Im Interview räumt er mit gängigen Vorurteilen auf und gibt wichtige Tipps.



Arndt Linsenhoff

ihnen mit Patienten oberhalb von 50 Jahren gehen würde. 50 Prozent sagten, dass sie das nicht möchten. Das sei sicher auch nicht erfolgreich. Das hat sich sehr stark gewandelt. Bei der jüngsten Umfrage von 2013 sind es 80 Prozent, die – zum Teil auch aus eigener Erfahrung – sagen, es sei sowohl sinnvoll als auch erfolgreich. Aber es bleiben natürlich 20 Prozent übrig. Und wenn man sich die ältere Umfrage anschaut, dann sind viele Betroffene bei den Hausärzten hängen geblieben. Ein weiterer Faktor ist, dass viele, die aus der Kriegs- oder Nachkriegsgeneration stammen, eine gewisse Tapferkeitshaltung verinnerlicht haben. Man klagt nicht – bestenfalls sagt man, dass mit dem Körper etwas nicht stimmt. Und schließlich gibt es noch das, was gesellschaftlich gedacht wurde – dass man einem 50-Jährigen nicht mehr zumuten kann, etwas Neues zu lernen. Und diese Faktoren interagieren natürlich untereinander.

> Mit zunehmendem Alter nimmt die Schlaftiefe ab – dadurch wird man dünnhäutiger, speziell was Aufregung und Angst angeht. Bis zu welchem Punkt ist das normal und ab wann liegt ein ernst zu nehmendes psychisches Problem vor – wann sollte ich hellhörig werden?

Erst mal ist das wirklich ein normaler Prozess, später einzuschlafen und früher aufzuwachen. Ich würde es nicht an der Schlafmenge festmachen, sondern daran, ob man beunruhigt ist und sich Sorgen macht. Denn wenn das erst anfängt, ziehen einen die Angst und das Beunruhigtsein noch viel mehr aus dem Schlaf. An der Stelle würde ich tätig werden.

Schlafstörungen sind immer die Quitting für andere Dinge – da kann man aber an vielen Stellen etwas drehen.

> Sicher denken einige: Jetzt bin ich ohne Therapie so weit gekommen – das lohnt sich jetzt doch eh nicht mehr. Was würden Sie so jemandem sagen?

Ich finde, es ist keine gute Idee zu sagen „Jetzt muss ich eine Therapie machen“ oder „Jetzt sollten Sie eine Therapie machen“. Ich finde es völlig nachvollziehbar, dass es sich wie ein Risiko anfühlt. Man weiß ja nicht, an wen man kommt. Man möchte natürlich, dass gut mit einem umgegangen wird. Ich würde immer empfehlen: Machen Sie ein oder zwei Gespräche mit jemandem und schauen Sie, ob Ihnen das eine Entlastung bringt. Und ob Sie den Eindruck haben, dass es vernünftig und hilfreich ist. In diese Richtung würde ich denken. Aber diese Idee, man muss eine Therapie machen, ist ein viel zu dickes Konzept. Während Langzeittherapien aus meiner Sicht ein Spezialfall von Therapie sind.

> Wohin kann ich mich in einem ersten Schritt wenden, wenn ich therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen möchte?

An jeden niedergelassenen Psychotherapeuten oder auch an uns – also Pro Familia. Was ich wichtig finde: Dass man am Telefon gleich sagt, wie alt man ist und gerne ein Gespräch führen möchte. Dann bekommt man ja an der Reaktion mit, ob der Kollege zu den 20 Prozent gehört, die sagen, das möchten sie eigentlich nicht. Zu solch einem Kollegen sollte man dann nicht gehen.

> Welche psychischen Probleme treten bei der Generation „60 plus“ besonders häufig auf?

Die häufigsten sind Angststörungen mit 17 Prozent, die verschiedenen Depressionsarten mit 14 Prozent und Substanzmissbrauch mit etwa neun Prozent. Beim Substanzmissbrauch sind das zum größten Teil Medikamente, zum kleineren Teil aber auch Alkohol. Das hat eine repräsentative, europaweite Untersuchung aus dem vergangenen Jahr ergeben, bei der die Befragten zwischen 65 und 84 Jahren waren.

> Warum gibt es so viele ältere Menschen mit psychischen Problemen, die nicht adäquat versorgt werden?

Die erste Hürde ist sicherlich mein eigener Beruf. Es gibt Umfragen so um 1990, bei denen Kollegen gefragt wurden, wie es